



ПРАВИЛА

посещения спортивного клуба, тренажерного зала и спортивных площадок для ОФП

Парк-отеля «Усадьба Морозовка»

1. Общие положения

- Настоящие Правила посещения спортивного клуба разработаны в соответствии с законодательством РФ и являются обязательными для всех Гостей, вне зависимости от возраста и состояния здоровья.
- Правила регулируют отношения между Гостями спортивного клуба и Администрацией Парк-отеля «Усадьба Морозовка»
- Гости спортивного клуба обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами.
- Приобретение услуг спортивного клуба является подтверждением согласия Гостя с Правилами посещения и их соблюдением.
- В случае неоднократного (два раза и более) нарушения Гостем положений настоящих правил администрация вправе отказать Гостю в посещении спортивного клуба.

2. Режим работы спортивного клуба.

- Спортивный клуб открыт для посещения ежедневно в течение всего года в соответствии с установленными часами работы и с учетом технических перерывов:
 - с 10:00 до 19:00 часов ежедневно.
- Администрация имеет право изменять часы работы. Информация об изменениях часов работы спортивного клуба размещается на информационных стендах, сайте Парк-отеля «Усадьба Морозовка» и в социальных сетях.
- Количество технических перерывов в работе спортивного клуба, помещений, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами РФ, а также нормами технической эксплуатации.

3. Условия предоставления услуг

- Вход в спортивный клуб осуществляется только при предъявлении информации о проживании на территории Парк-отеля «Усадьба Морозовка» или абонеента.
- Абонемент выдается после оплаты услуг в полном объеме.
- Если с Гостем во время посещения находится ребенок, то Гость обязан самостоятельно обеспечить за ним полный надзор. Дети до 16 лет не допускаются к занятиям с тренажерами и силовым оборудованием без присмотра родителей, иных уполномоченных лиц, тренера.
- Находится в верхней одежде разрешается только в раздевалках. Администрация спортивного клуба вправе не допустить Гостя в тренажерные залы на тренировку в уличной обуви. Необходимо соблюдать правила общей гигиены и чистоту во всех помещениях.
- Для тренировок (занятий) следует переодеться в одежду, соответствующую выбранному виду тренировки (в тренажерном зале, в зале групповых программах и т.д.), переобуться в закрытую спортивную обувь на шнурках. Верхняя часть туловища должна быть закрыта. Запрещается находиться в шипованной обуви и обуви на каблуках в тренажерных залах. Запрещается заниматься босиком, в тапочках, сланцах и другой аналогичной обуви за исключением специальных занятий (например, йога). Запрещается выходить в переобутой спортивной обуви за пределы тренажерных залов.
- Переодевание допускается только в помещениях раздевалок.
- Запрещается проносить в тренировочные залы сумки.
- Запрещается оставлять после занятий в тренировочных залах предметы личного пользования и тару из-под напитков.
- В целях обеспечения безопасности и сохранности имущества в спортивном клубе может осуществляться видеонаблюдение, видео, фотосъемка.
- Посещая спортивный клуб, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Администрация не несет ответственности за утрату имущества Гостей спортивного клуба и на всей территории Парк-отеля «Усадьба Морозовка», включая раздевалки и душевые.
- За порчу оборудования и имущества Гость несет персональную ответственность. В этом случае Гость обязан возместить причиненные убытки за счет собственных средств. В случае отказа Гостя от возмещения убытков администрация вправе приостановить допуск Гостя к занятиям до полного возмещения убытков.
- Запрещено выносить оборудование и имущество спортивного клуба за его пределы.
- После окончания пребывания в Спортивном клубе Гость обязан забрать свои вещи.

4. Правила пользования раздевалками

- Шкафчики, если таковые имеются, в раздевалке используются для размещения одежды, обуви и других личных вещей.
- Ключ от шкафчика выдается на время занятий в спортивном клубе и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой.
- В случае утери ключа от шкафчика необходимо возместить стоимость утраченного ключа, в соответствии с прейскурантом.
- В раздевалке не разрешается:
 - оставлять свои вещи вне шкафчика;
 - оставлять ключ от шкафчика в замке, во время посещения занятий;
 - оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий.
- По окончании рабочего времени, согласно режиму работы спортивного клуба, все шкафчики в раздевалках открываются.
- Забывшие в раздевалках и оставленные в шкафчиках вещи изымаются и передаются на ответственное хранение Администрации. Все найденные на территории вещи хранятся в течение 1 месяца. В случае, если вещи не будут востребованы владельцем, вещи подлежат утилизации
- При посещении туалетов, раздевалок необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования.

5. Правила пользования душевыми

- Душевые раздевалок спортивного клуба предназначены только для лёгкого эстетического мытья после занятий.
- В часы наибольшей загруженности душевых соблюдайте очередность их посещения и будьте взаимовежливы.
- Запрещается приносить в душевые шампуни и моющие средства в стеклянной таре.
- В душевых не разрешается:
 - окрашивание волос;
 - пользоваться бритвенными принадлежностями;
 - проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.);
 - мыть обувь и стирка вещей.

6. Правила работы залов при проведении групповых занятий

- Групповые занятия проводятся по согласованию с Администрацией и расписанию. Администрация имеет право вносить изменения в текущее расписание.
- Во время проведения различных спортивных мероприятий зона, предназначенная для тренировок и групповых занятий, может быть ограничена. Информация о таких ограничениях заблаговременно размещается на стенде, сайте и социальных сетях.
- Запрещается посещение групповых занятий лицам, не достигшим 16 лет, без сопровождения взрослых.
- Спортивная форма при занятиях должна быть чистой без неприятного запаха, способного смутить других Гостей клуба.
- Во избежание травм рекомендуется посещать тренировки соответствующие своему уровню подготовки.
- Занятия в залах групповых программ проходят по предварительной записи. Количество занимающихся в группе ограничено.
- После групповых занятий все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места.
- Правила посещения тренажерного зала
- Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами техники безопасности при работе на тренажёрах и со свободными весами.
- Во избежание получения травм упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с инструктором или партнером.
- Соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажёров.
- Передвигайтесь по залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся.
- В тренажёрном зале не разрешается:
 - заниматься с обнаженным торсом;
 - передвигать тренажёры;
 - поднимать штангу без использования замков;
 - бросать штангу на пол;
 - бросать гантели и ударять их одна о другую.

7. Правила проведения и посещения персональных тренировок

- При проведении персональной тренировки Гость несет персональную ответственность за свою жизнь и здоровье.

8. Права и обязанности Гостей

- До начала посещения спортивного клуба Гостям рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности к двигательной активности и физическим нагрузкам.
- При заключении договора о предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг Гость подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятия физкультурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих тренажерные залы вместе с ним.
- Гость обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых и/или кожных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения тренажерных залов.
- Гость спортивного клуба обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Гостям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено беспокоить других Гостей, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения. Если волные или невольные действия Гостя создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также здоровья и/или окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в спортивном клубе), вывода за пределы здания и территории Парк-отеля «Усадьба Морозовка» или вызова сотрудников правоохранительных органов.
- Гость спортивного клуба обязан соблюдать правила личной гигиены.
- Гостям спортивного клуба, запрещено осуществлять кино, видео, фотосъемку на всей территории без согласия других Посетителей и администрации.
- Гостям спортивного клуба, запрещено самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, уровень освещения, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой, принадлежащей Парк-отелю «Усадьба Морозовка»
- Не разрешается использовать во время занятий парфюмерию с резким запахом, проводить рекламные акции, пользоваться самостоятельно музыкальной и другой техникой Парк-отеля «Усадьба Морозовка»
- Гостям, запрещено самовольно размещать на всей территории Спортивного клуба объявления, рекламные материалы, проводить опросы.
- Все помещения и территория спортивного клуба являются зонами свободными от курения. Гостям запрещено приносить в тренажерные залы и на территорию Спортивного клуба продукты питания, а также употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки, включая пиво. Гостям запрещено находиться в клубе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Запрещено принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.
- Запрещено посещать спортивный клуб при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром). При подозрении на наличие у Посетителей и гостей признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения администрация вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы территории.
- Гостям запрещается приносить на территорию Спортивного клуба, в тренажерные залы любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия.
- Гостям запрещается приносить на территорию и в тренажерные залы взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.
- Гостям запрещается входить в помещения, предназначенные для служебного пользования, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
- Гостям запрещается распространять на территории любое спортивное питание, а также консультировать других Гостей о порядке его употребления.
- Гостям запрещено входить на территорию Спортивного клуба с домашними животными.
- Гость вправе получать необходимую и достоверную информацию о работе Спортивного клуба и оказываемых им услугах.
- Гость вправе направлять в администрацию свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг.

9. Парк-отель «Усадьба Морозовка» обязуется:

- Предоставлять качественные базовые и дополнительные услуги.
- Принимать своевременные меры по предупреждению и регулированию вопросов, связанных с недостаточным уровнем качества предоставляемых услуг.
- Своевременно информировать Гостей об изменениях в структуре, оказываемых по договору, условиях их оказания путем размещения информации на сайте учреждения.

10. Парк-отель «Усадьба Морозовка» вправе

- При проведении различных спортивных мероприятий ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем Гости извещаются заблаговременно путем размещения информации на стендах или официальном сайте сети Интернет.
 - При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ Гостей в тренажерные залы.
 - Изменять режим работы спортивного клуба в целом или отдельных залов и помещений в связи с проведением спортивных мероприятий.
 - Изменять расписание групповых занятий заявленного в расписании.
 - Администрация оставляет за собой право выбора музыкального сопровождения на территории спортивного клуба. Если общее музыкальное сопровождение мешает Гостям, он может воспользоваться своими наушниками.
- Администрация вправе уведомлять Гостя:
- о проводимых мероприятиях,
 - о новых, оказываемых физкультурно-оздоровительных услугах.
- Такие уведомления могут быть направлены Гостю по электронной почте, смс сообщением, по телефону.
- Администрация имеет право дополнять и изменять настоящие правила. Новые правила вступают в силу для Гостей, с момента размещения последних для всеобщего ознакомления.
 - Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:
 - При нарушении Гостями правил посещения
 - Если Гость тренируется самостоятельно
 - За травмы, полученные вне территории спортивного клуба и Парк-отеля «Усадьба Морозовка»
 - За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц
 - За травмы, полученные Гостем по вине самого Гостя на территории спортивного клуба и Парк-отеля «Усадьба Морозовка»
- В случае необходимости, а также в целях улучшения деятельности учреждения допускается введение новых пунктов правил.

11. Правила техники безопасности при занятиях в спортивном клубе

- Перед началом любой тренировки во избежание травм необходимо провести разминку, обеспечивающую разогревание связок и мышц перед тренировкой.
- При работе со свободными весами необходимо использовать замки, и тщательно проверять прочность резьбы на гантелях.
- При разгрузке и подготовке свободных весов необходимо убедиться в устойчивом положении снаряда и подготовиться к необходимому закреплению грифов с помощью специальных приспособлений на стойках.
- Запрещается нагружать тренировочные грифы сверх установленных техническими нормами пределов.
- Во избежание несчастных случаев перед выполнением упражнений убедитесь, что упражнение и амплитуда движения снаряда не причинят никаких телесных повреждений или не повредят какое-либо оборудование.
- Запрещается бросать свободные веса. Упражнения, подразумевающие в амплитуде постановку тяжелого веса, необходимы, выполняемые в строго отведенных местах.
- Запрещается выполнять упражнения, связанные с риском для жизни.
- Запрещается отвлекать тренеров, проводящих персональную тренировку и занимающихся во время особо опасных упражнений.
- Запрещается распространять на территории зала информацию, связанную с методами тренировок, которая может повлечь за собой случаи травматизма в тренажерных залах.
- Запрещается вход в зал с жевательной резинкой во избежание несчастных случаев, связанных с дыхательной функцией организма.
- Вход в спортивный клуб разрешен только в закрытой спортивной обуви.
- Все Гости, тренирующиеся без тренера, несут полную ответственность за методики своих тренировок и питания.